

PENINGKATAN SDM MELALUI PELATIHAN MASSAGE KEBUGARAN DI LPK SAMARINDA

Naheria¹, Gyta Krisdiana Cahyaningrum², Didik Cahyono³, Muhammad Sukron Fauzi⁴,
Aisyah Dwi Cahyani⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Mulawarman
e-mail: naheria@fkip.unmul.ac.id

Abstrak

Pelatihan peningkatan keterampilan di bidang massage merupakan upaya peningkatan keterampilan dalam menanggulangi kelelahan. Massage adalah salah satu perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. Dengan gerakan pada manipulasi massage dapat memperlancar peredaran darah, membuat tubuh rileks, dan berpengaruh pada peningkatan kesehatan. Adanya peningkatan kebutuhan dan usaha perbaikan ekonomi menjadikan masyarakat banyak memilih untuk bekerja sehingga tidak sedikit yang mengeluhkan kepadatan jam kerja hingga mengalami kelelahan. Salah satu metode untuk mengatasi kelelahan dapat melalui treatment massage karena memiliki peran dalam mempengaruhi proses-proses fisiologi dalam tubuh. Sebagian besar masyarakat memiliki inisiatif datang ketempat pijat atau massage. Pemberian pelatihan massage kebugaran ini dapat membekali masyarakat dalam menguasai keterampilan massage kebugaran yang dapat mendorong kemandirian dan peluang usaha hingga berdampak pada peningkatan kesejahteraan ekonomi. Hasil pengabdian ini berdampak pada peningkatan pengetahuan peserta tentang teknik dasar massage kebugaran dan semakin terampil mengaplikasikan atau mempraktikkan teknik massage kebugaran

Kata Kunci: Peningkatan SDM. Massage Kebugaran

Abstract

Skill improvement training in the field of massage is an effort to improve skills in overcoming fatigue. Massage is one of the body treatments using both hands on the palms and fingers. With movements in massage manipulation can facilitate blood circulation, make the body relax, and affect health improvement. The increasing needs and efforts to improve the economy make many people choose to work so that not a few complain about the density of working hours to experience fatigue. One method to overcome fatigue can be through massage treatment because it has a role in influencing physiological processes in the body. Most people have the initiative to come to a massage or massage place. The provision of fitness massage training can equip the community to master fitness massage skills that can encourage independence and business opportunities to have an impact on improving economic welfare. The results of this service have an impact on increasing participants' knowledge of basic fitness massage techniques and are increasingly skilled in applying or practicing fitness massage techniques.

Keywords: HR Improvement. Fitness Massage

PENDAHULUAN

Pelatihan peningkatan keterampilan pada masyarakat di bidang massage merupakan upaya peningkatan keterampilan dalam menanggulangi atau meminimalisir tingkat kelelahan bahkan gangguan emosional atau stress. Hal ini disebabkan oleh faktor eksternal seperti akibat dari adanya tekanan dalam pekerjaan, aktivitas fisik berlebih atau faktor lingkungan yang tidak bisa diperkirakan. Pemuda dan pemudi merupakan pelopor dalam penggerak untuk memajukan kesejahteraan masyarakat melalui pembentukan pribadi pada tanggung jawab sosial yang bersifat kreatif, edukatif, ekonomis produktif, rekreatif dan kegiatan lainnya dengan mendayagunakan segala sumber dan potensi dan kesejahteraan sosial di lingkungannya secara swadaya (Junaidi et al, 2017).

Massage adalah salah satu perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. Dengan gerakan pada manipulasi massage dapat memperlancar peredaran darah, membuat tubuh rileks, dan berpengaruh pada peningkatan kesehatan (Kurniawan A. W. & Kurniawan M. T. A., 2021). Hal ini dikarenakan teknik pijatan ringan massage dapat meningkatkan hormon oksitosin tubuh yang membantu mengatur kadar hormon yang dapat menurunkan stress dan mempengaruhi peningkatan produksi berbagai sel tubuh yang dapat

meningkatkan respon sistem kekebalan tubuh (Liza et al, 2021). Massage membantu untuk relaksasi dan menurunkan intensitas nyeri melalui dengan meningkatkan aliran darah, merangsang reseptor sentuhan pada kulit sehingga merilekskan otot, mengubah suhu kulit dan umumnya memberikan rasa nyaman. Berbagai bentuk pijatan dalam massage mulai dari usapan ringan (belaian) hingga dengan pijatan mendalam pada kulit dan struktur di bawahnya (Ariani D.U., & Suryanti D., 2021).

Adanya peningkatan kebutuhan dan usaha perbaikan ekonomi menjadikan masyarakat banyak memilih untuk bekerja sehingga tidak sedikit yang mengeluhkan kepadatan jam kerja hingga mengalami kelelahan. Kelelahan merupakan suatu masalah kesehatan yang bersifat subyektif karena terkait dengan perasaan, karena selain dipengaruhi oleh faktor fisik dan biologis, kelelahan juga dipengaruhi oleh faktor psikis (Perwitasari, 2014). Salah satu metode untuk mengatasi kelelahan dapat melalui treatment massage karena memiliki peran dalam mempengaruhi proses-proses fisiologi dalam tubuh. Sebagian besar masyarakat memiliki inisiatif datang ke ahli pijat atau massage. Namun terdapat beberapa kendala seperti: tersedianya ahli massage di Samarinda yang masih terbatas, kurangnya pengetahuan dan potensi masyarakat terhadap teknik massage, serta belum adanya penyuluhan dan pelatihan metode massage yang dapat mengembangkan potensi wirausaha secara mandiri baik bagi pemuda-pemudi maupun masyarakat di Samarinda.

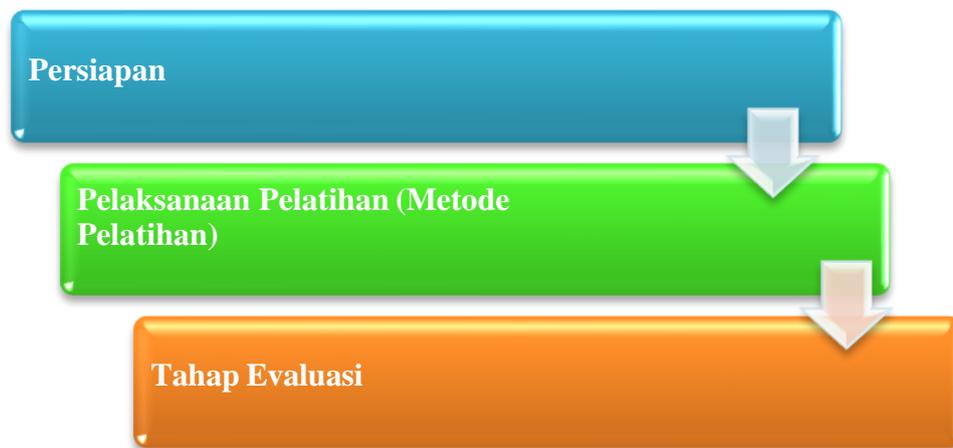
Salah satu metode untuk mengatasi kelelahan dapat melalui treatment massage karena memiliki peran dalam mempengaruhi proses-proses fisiologi dalam tubuh. Sebagian besar masyarakat memiliki inisiatif datang ketempat pijat atau massage. Namun terdapat beberapa kendala seperti: tersedianya ahli massage di Samarinda yang masih terbatas, masih perlu peningkatan pengetahuan dan potensi masyarakat terhadap teknik massage, serta belum merata dan hanya kalangan tertentu saja yang dapat mengikuti pelatihan massage karena kurangnya informasi, melalui pelatihan massage ini diharapkan dapat mengembangkan potensi wirausaha secara mandiri bagi masyarakat di Samarinda.

Berdasarkan hal tersebut, tim pengabdian merasa perlu untuk memberikan pelatihan terhadap pemuda-pemudi atau masyarakat yang diharapkan akan menjadi pelopor dan penggerak untuk meningkatkan kemampuan pada keterampilan massage kebugaran yang dapat meningkatkan potensi dan kesejahteraan dengan meningkatkan kemandirian dalam berwirausaha melalui kerjasama dengan mitra yaitu LPK Samarinda. Pemberian pelatihan massage kebugaran ini diharapkan dapat membekali pemuda-pemudi maupun masyarakat yang menjadi peserta pelatihan di LPK Samarinda

Berdasarkan hal tersebut, tim pengabdian merasa perlu untuk memberikan pelatihan terhadap pemuda-pemudi atau masyarakat yang diharapkan akan menjadi pelopor dan penggerak untuk meningkatkan kemampuan pada keterampilan massage kebugaran yang dapat meningkatkan potensi kesejahteraan dengan meningkatkan kemandirian dalam berwirausaha melalui kerjasama dengan mitra yaitu LPK Samarinda. Pelatihan ini sesuai dengan tujuan dan konsep LPK Samarinda yaitu menerapkan pelatihan berbasis kompetensi yang lebih memberikan banyak praktek daripada teori, sehingga para peserta pelatihan akan menjadi terampil dan mahir serta menguasai bidang yang dipilihnya. Peranan tim pengabdian dalam pelatihan ini sebagai narasumber atau instruktur peningkatan kemampuan keterampilan dalam bidang massage kebugaran. Massage kebugaran sebagai bentuk pencegahan cedera ringan, rileksasi tubuh serta memelihara kebugaran tubuh. Pemberian pelatihan massage kebugaran ini diharapkan dapat membekali pemuda-pemudi maupun masyarakat yang menjadi peserta pelatihan di LPK Samarinda dalam menguasai keterampilan massage kebugaran yang diyakini dapat mendorong kemandirian dan peluang usaha hingga berdampak pada peningkatan kesejahteraan ekonomi.

METODE

Metode kegiatan pengabdian ini berupa pelatihan dan pendampingan kepada pemuda-pemudi atau masyarakat yang menjadi peserta pelatihan di LPK Samarinda. Peserta pelatihan dibimbing dengan meningkatkan kompetensi teori dan praktik secara langsung dan tetap memperhatikan batasan etika pelaksanaan pelatihan dengan memisahkan peserta pelatihan laki-laki dan perempuan di ruang yang berbeda saat melakukan praktik, untuk menghindari kesenjangan antar peserta sehingga dapat memaksimalkan penyampaian materi secara tatap muka pada saat praktik. Penerapan hasil pelatihan yang langsung diaplikasikan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan massage kebugaran dalam melakukan pelayanan pada teman secara berpasangan yang bertindak sebagai masseur atau masseuse dan pasien atau kustomer



Gambar 1. Tabel Tahapan Pelatihan

Berikut tahapan pelatihan massage kebugaran yang dilakukan antara lain:

1. Tahap Persiapan
 - a. Survei dan observasi
 - b. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran
 - c. Penyerahan surat pengantar ijin melaksanakan kegiatan
 - d. Penyerahan proposal pelatihan kepada pihak LPK Samarinda
 - e. Penyusunan bahan/materi pelatihan, dan starter kit untuk kegiatan pelatihan.
2. Tahap Pelaksanaan Pelatihan. Dalam tahap pelaksanaan diawali dengan memberikan penjelasan tentang teori massage kebugaran, sesi pelatihan ini menekankan pada pemberian penjelasan massage kebugaran dan tujuan serta manfaatnya yang tepat sesuai permasalahan; kedua, sesi pelatihan dengan pendampingan pada metode praktik keterampilan massage kebugaran dengan cara bergantian dengan peserta serta melakukan assesment pada teknik, bentuk dan tingkat tekanan pijatan pada massage kebugaran. Metode Pelatihan, untuk melaksanakan kegiatan tersebut digunakan beberapa metode pelatihan, yaitu:
 - a. Presentasi dan tanya jawab, metode ini dipilih untuk menjelaskan tentang materi terkait teori massage kebugaran. Metode tanya jawab penting bagi para peserta pelatihan, baik disaat menerima materi penjelasan tentang teori serta saat mempraktekkannya.
 - b. Demonstrasi, metode demonstrasi merupakan tahapan penting bagi para peserta pelatihan, mendemonstrasikan materi yang telah diperoleh dengan memberikan instruksi, penyampaian teknik dengan menampilkan dan memberikan contoh serta memperagakannya, serta etika massage kebugaran. Metode ini digunakan untuk menjelaskan tahapan tata cara serta teknik yang benar dengan memperhatikan etika massage kebugaran yang benar
 - c. Latihan / Praktek atau Tutorial, pada metode ini peserta mempraktekkan teknik massage kebugaran pada setiap part atau bagian tubuh yang dilakukan secara bergantian dengan peserta pelatihan. Kegiatan praktek dilakukan dengan tiga posisi yakni posisi telentang, posisi duduk dan posisi telungkup.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk memberikan solusi dari permasalahan dan kesulitan yang dihadapi oleh peserta pelatihan untuk menunjang kemampuan dan keterampilan massage kebugaran. evaluasi praktik melalui pengamatan langsung, ketepatan mengaplikasikan atau simulasi teknik massage kebugaran dan melakukan wawancara

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini yang berupa pelatihan massage kebugaran yang dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2023 di ruangan lab program studi pendidikan jasmani, dan dimulai pada pukul 08.30 – 16.00 WITA, penyampaian materi tentang hal yang perlu diperhatikan dan persiapan dalam melakukan massage kebugaran, selain dari pada itu menyampaikan materi tentang manfaat massage kebugaran jasmani ditinjau secara anatomi dan fisiologis, serta menjelaskan teknik manipulasi massage kebugaran yakni teknik Effleurage (mengosok) , Petrissage (Memijat),

Shaking (Mengoncang), Friction (Mengerus), Tappotement (Memukul), Walken (Mengosok), Skin Rolling (Melipat kulit) dan Vibration (mengetarkan), dilanjutkan dengan sesi tanya jawab atau diskusi, peserta yang ikut serta pada kegiatan ini berasal dari LPK Novan dan LPK Rosalina yang berjumlah 25 orang, setelah sesi tanya jawab dilanjutkan dengan sesi praktek dan demonstrasi, yakni mendemonstrasikan teknik dasar massage kebugaran dengan berpasangan ada memberi massage (Masseuse) dan ada yang dimassage (Pasien) salah satu dari peserta pelatihan yang di jadikan model (pasien), setelah itu peserta memperagakan dengan pasangannya secara bergantian.



Gambar 1 dokumntasi kegiatan

SIMPULAN

Secara umum peserta kegiatan pelatihan massage kebugaran, sangat antusias menyimak dan mengikuti kegiatan ini mulai dari sesi pertama dan sesi terakhir, melalui kegiatan ini pengetahuan peserta pelatihan tentang teknik dasar massage kebugaran semakin meningkat dan semakin berkembang, selain dari pada itu keterampilan mengaplikasikan atau mempraktikkan teknik massage kebugaran cukup mahir karena peserta dilibatkan secara langsung untuk mempraktikkan atau meaplikasikan teknik massage kebugaran.

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan kegiatan tridarma, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang massage kebugaran.

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa yang pertama kelemahan dan kesulitan yang dialami peserta yakni penyebutan nama teknik massage kebugaran, tetapi dari segi praktik mereka mampu mengaplikasi dengan sangat baik atau sangat mahir, karena pada dasarnya mereka sudah memiliki pengetahuan dasar. Yang kedua Telah dilakukan evaluasi setelah kegiatan pelaksanaan PkM, dari hasil evaluasi diperoleh 90% mampu mengaplikasi atau mempraktikkan teknik massage kebugaran. yang ketiga, pengetahuan dan keterampilan peserta pelatihan semakin meningkat, hal ini dapat terlihat peserta pelatihan mampu mengkombinasikan pengetahuan awal tentang teknik massage yang mereka ketahui dipadukan dengan tehknik massage kebugaran, artinya peserta memiliki pengetahuan lebih tentang berbagai teknik yang bisa digunakan dalam melakukan massage, khususnya untuk massage kebugaran.

SARAN

Pengetahuan teknik massage lebih ditingkatkan lagi, dengan cara sering mengulang-ulang materi yang telah disampaikan, agar mengetahui nama teknik yang digunakan dalam mempraktikkan massage kebugaran, bukan hanya sekedar terampil dalam praktik, tetapi secara pengetahuan nama teknik gerakan yang digunakan juga dipahami atau diketahui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Team PkM mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Mulawarman yang telah memberikan bantuan dana sehingga kegiatan ini bisa terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Wibowo Kurniawan & Muchammad Tsaqif Ardani Kurniawan. (2021). Sport Massage Pijat Kebugaran Olahraga. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Ariani D.U., & Suryanti Dewi, (2021). Masase Punggung Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Fisiologis Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 502-509, doi: 10.33024, <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>.
- Liza, Aulia Asman & Windo Wiria Dinata. (2021). Pelatihan Massage Kebugaran Sebagai Media Untuk Menciptakan Peluang Usaha Bagi Remaja Karang Taruna Di Desa Ngulankulon Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*. 1(1): 19-25, <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/dharmapendidikan>
- Perwitasari, D. dan A.R. Tualeka. (2014). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Subjektif Pada Perawat di RSUD DR. Mohommad Soewandhi Surabaya. *The Indonesian Journal of Safety, Health And Environment*, 1 (1): 15–23.
- Slamet Junaidi, dkk. (2017). Pelatihan Massage Kebugaran Sebagai Media Untuk Menciptakan Peluang Usaha Bagi Remaja Karang Taruna Di Desa Ngulankulon Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Abdinus*, 1(1) .